

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN KECEMASAN  
MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana S-1 Psikologi**



**Diajukan Oleh :**

**DEWI KUSUMA WARDHANI**

**F100110167**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2015**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN KECEMASAN  
MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana S-1 Psikologi**

Diajukan Oleh :

Dewi Kusuma Wardhani

F100110167

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2015**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN KECEMASAN  
MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Yang diajukan oleh :

Dewi Kusuma Wardhani

F100110167

Telah disetujui untuk dipertahankan

Didepan Dewan Penguji

Pembimbing,



**Dra. Partini, M.Si**

Surakarta, 15 Oktober 2015

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN KECEMASAN  
MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Yang diajukan oleh :  
Dewi Kusuma Wardhani  
F100110167

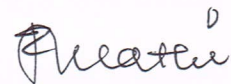
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 28 Oktober 2015

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Pembimbing

**Dra. Partini, M.Si.**



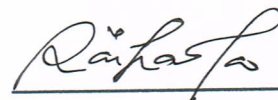
Penguji Pendamping I

**Achmad Dwityanto O, S.Psi, M.Si**



Penguji Pendamping II

**Permata Ashfi Raihana, S.Psi, MA**



Surakarta, 28 Oktober 2015

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan



**Taufik Kasturi, M.Si, Ph.D**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN KECEMASAN  
MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Dewi Kusuma Wardhani

Dra. Partini, M.Si

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

[dewisuwita@rocketmail.com](mailto:dewisuwita@rocketmail.com)

**ABSTRAKSI**

Salah satu tugas mahasiswa adalah menyelesaikan skripsi dan dapat menghadapi ujian skripsi dengan baik, namun tidak sedikit mahasiswa yang menghadapi ujian skripsi memiliki rasa cemas. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian skripsi adalah *self-efficacy*. Tujuan dari penelitian ini adalah 1) Mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi, 2) Mengetahui tingkat *self-efficacy*, 3) Mengetahui tingkat kecemasan menghadapi ujian skripsi, 4) Mengetahui peran *self-efficacy* terhadap kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa psikologi UMS.

Penelitian ini menggunakan 221 populasi mahasiswa psikologi UMS dan sebanyak 43 yang digunakan sebagai sampel. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan alat ukur skala *self-efficacy* dan skala kecemasan menghadapi ujian skripsi. Sedangkan teknik analisis data menggunakan *Product Moment* dari *Pearson*.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,387$  dengan  $\text{sig} = 0,005$ ,  $p < 0,01$ . Sehingga hipotesis yang diajukan diterima, dapat dikatakan ada hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi. Tingkat *self-efficacy* termasuk dalam kategori tinggi dengan rerata empirik (RE) 85,30 dan rerata hipotetik (RH) 67,5. Tingkat kecemasan menghadapi ujian skripsi termasuk ke dalam kategori sedang dengan rerata empirik 74,65 (RE) dan rerata hipotetik (70). Sumbangan efektif *self-efficacy* dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi sebesar 14,97% dan 85,03% sisanya dipengaruhi variabel lainnya.

**Kata kunci :** *self-efficacy, kecemasan menghadapi ujian skripsi*

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perguruan tinggi sebagai lembaga pengelola dan penyelenggara pendidikan memiliki peranan penting dalam mempersiapkan sumber daya manusia Indonesia yang handal.

Mahasiswa sebagai salah satu bagian penting dari perguruan tinggi perlu mempersiapkan diri dan menjalankan perannya dengan semaksimal mungkin. Salah satu indikator keberhasilan mahasiswa dalam menjalankan perannya adalah dengan menyelesaikan studi sesingkat mungkin disertai dengan hasil studi yang memuaskan, baik dengan melakukan penelitian lewat pengamatan, wawancara, pengumpulan pendapat maupun lewat penelusuran pustaka. Oleh sebab itu, tidak mengherankan bila

banyak mahasiswa yang mengatakan bahwa skripsi adalah beban yang sangat berat. Hal ini menyebabkan banyak mahasiswa yang menunda dalam penyusunan skripsi yang tentu saja sangat merugikan mahasiswa itu sendiri, sehingga dapat menimbulkan masa studi yang lama, biaya kuliah yang bertambah dan kesempatan untuk mendapatkan pekerjaan menjadi tertunda.

Ketika skripsi sudah selesai, permasalahan berikutnya adalah mahasiswa harus menghadapi ujian skripsi untuk mempertanggungjawabkan hasil penelitian yang telah dilakukannya dihadapan dewan penguji. Dalam ujian itulah nasib mahasiswa ditentukan lulus atau tidaknya mahasiswa tersebut. Ujian skripsi bagi mahasiswa merupakan peristiwa yang menimbulkan kecemasan, karena di dalam ujian

skripsi ia harus mampu mempertahankan dan mempertanggung jawabkan apa yang dia tulis serta mampu menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan dihadapan dewan penguji secara ilmiah dan mendalam. Kecemasan digambarkan sebagai ketakutan, keadaan yang tidak menentu, bingung, dan adanya rasa ketidak pastian. Walaupun demikian, mahasiswa diharapkan dapat mengatasi kecemasan yang muncul karena dalam hal ini dia sendiri yang menyusun skripsi dan melakukan penelitian tetapi dalam kenyataannya masih banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi.

Selain hal tersebut peneliti saat melakukan observasi dan wawancara kepada mahasiswa psikologi yang

akan menghadapi ujian skripsi ternyata beberapa mahasiswa mengatakan jika masih takut saat menghadapi ujian skripsi, berikut adalah beberapa wawancara peneliti dengan subjek. Subjek ND menyatakan bahwa ia tidak bisa tidur mengingat akan menghadapi pendadaran/ujian skripsi, subjek tidak terlalu khawatir dengan ujian skripsi karena ia telah melakukan workshop sebelumnya dan pengujinya sama dengan penguji ujian skripsi, yang dikhawatirkan adalah jika ada pertanyaan diluar asumsinya. Subjek DDRH merasa khawatir akan memulai mempelajari darimana dan cemas siapa yang akan mengujinya, rasa cemas itu berkurang setelah ia belajar ujian skripsi dengan dosen pembimbingnya. Subjek RT merasa deg-degan akan menghadapi ujian

skripsi, ketika diwawancara ia menunjukkan tangannya yang dingin dengan memegang tangan peneliti. Subjek IR merasa cemas dan was-was pertanyaan apa yang akan diberikan oleh penguji karena ia belum begitu memahami materinya. Subjek RR mengatakan ia siap melakukan ujian skripsi karena telah mempelajari materi skripsinya, tetapi subjek mengatakan deg-degan dan jantung berdebar karena pada saat diwawancara subjek akan memasuki ruang sidang dan sambil menaruh tangannya di dada. Subjek DYL merasakan sedikit cemas karena ia telah menguasai materi dan yakin bisa menjawab pertanyaan yang diberikan oleh penguji.

Nevid, dkk (2007) ujian merupakan salah satu sumber kecemasan bagi seseorang. Sama halnya dengan pendapat Santrock

(2007) mengatakan bahwa adalah hal yang wajar jika seseorang kadang kala merasa cemas atau khawatir saat menghadapi kesulitan dalam proses akademik, termasuk saat akan mengerjakan atau menempuh ujian. Dalam menghadapi ujian skripsi seorang mahasiswa harus memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah tersebut, sehingga dapat mengurangi timbulnya kecemasan. Kemampuan yang dimiliki seseorang untuk membentuk perilaku yang dikehendaki agar menghasilkan sesuatu yang nyata sesuai dengan yang diinginkan disebut dengan *self-efficacy*. Selain itu, Maddux (Richdayanti, 2003) juga mengatakan bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh *self-efficacy*.

Seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan mempunyai kemampuan untuk



menyesuaikan diri lebih baik, lebih dapat mempengaruhi situasi dan dapat menggunakan kemampuan yang dimiliki dengan baik, sehingga perasaan terancam dan tidak aman dapat dikendalikan.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Maddux (Richdayanti, 2003) bahwa *self-efficacy* sangat berpengaruh terhadap reaksi-reaksi psikis seperti kecemasan, depresi dan harga diri yang rendah. Selain itu hasil penelitian Wisudaningtyas (2012) menunjukkan bahwa dari 81 responden didapatkan frekuensi tingkat kecemasan skala tidak cemas sebanyak 18 orang (22,2%), skala ringan sebanyak 8 orang (9,9%), skala sedang sebanyak 42 orang (51,9%), sedangkan tingkat kecemasan berat sebanyak 13 orang (16%).

Nevid, dkk (2007), kecemasan dipengaruhi beberapa faktor, yaitu faktor sosial lingkungan, faktor biologis, faktor behavioral, dan faktor kognitif dan emosional seperti prediksi berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang *self-defeating* atau irasional, sensitivitas berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal-sinyal tubuh, dan *self-efficacy* yang rendah.

Calhoun dan Acocella (Safaria, 2009) mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu reaksi emosional, reaksi kognitif dan reaksi fisiologis.

## **METODE PENELITIAN**

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengambil mata kuliah skripsi dan sudah melaksanakan penelitian sebanyak 43 orang. Teknik sampling yang

digunakan untuk pengambilan sampel adalah dengan menggunakan *insidental purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala *self-efficacy* dan skala kecemasan menghadapi ujian skripsi. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil analisis *Product Moment* didapatkan korelasi sebesar -0,387 dengan  $\text{sig.} = 0,005$ ;  $p \leq 0,01$  yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi. Hubungan negatif dari penelitian ini dapat digambarkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah kecemasan menghadapi ujian skripsi, sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi kecemasan menghadapi ujian skripsi.

Pendapat diatas didukung teori dari Nevid, dkk (2007) yang menyatakan bahwa salah satu faktor kecemasan menghadapi ujian skripsi adalah faktor kognitif dan emosional yang meliputi *self-efficacy* yang rendah.

Berdasarkan hasil analisis diketahui variabel *self-efficacy* memiliki rerata empirik (RE) sebesar 85,30 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 67,5 yang menunjukkan *self-efficacy* subjek tergolong tinggi. Kondisi ini dapat diartikan bahwa subjek penelitian pada dasarnya memiliki sikap yang terbentuk dari aspek *self-efficacy* menurut Bandura yaitu dimensi *level* (tingkat), dimensi *strength* (kekuatan), dan dimensi *generality* (generalisasi).

Variabel kecemasan menghadapi ujian skripsi memiliki rerata empirik (RE) sebesar 74,65 dan rerata

hipotetik (RH) sebesar 70 yang menunjukkan kecemasan menghadapi ujian skripsi subjek tergolong sedang. Kondisi ini dapat diartikan bahwa subjek penelitian memiliki aspek emosional yang meliputi khawatir, gelisah, dan sedih, aspek kognitif meliputi sulit berkonsentrasi dan sulit tidur, aspek fisiologis meliputi jantung berdetak lebih keras dan berkeringat dingin..

Sumbangan efektif untuk variabel dari kedua variabel dilihat dari koefisien determinasi  $r^2 = 0,1497$  yang menunjukkan bahwa variabel *self-efficacy* mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian skripsi sebesar 14,97% dan 85,03% sisanya dipengaruhi variabel lainnya. Faktor lain yang mempengaruhi menurut Sari dan Kuncoro (2006) antara lain keadaan pribadi individu, tingkat

pendidikan, pengalaman yang tidak menyenangkan, dan dukungan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian serta analisis diatas menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi. Generalisasi dari penelitian-penelitian ini terbatas pada populasi dimana tempat penelitian dilakukan. Sehingga penerapan pada ruang lingkup yang lebih luas dengan karakteristik berbeda yang kiranya perlu dilakukan penelitian lagi dengan menggunakan atau menambah variabel-variabel lain yang belum disertakan dalam penelitian.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **a. Kesimpulan**

1. Ada hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi. Hal ini

menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki maka semakin rendah kecemasan menghadapi ujian skripsi, sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* maka kecemasan menghadapi ujian skripsi meningkat.

2. Tingkat *self-efficacy* masuk dalam kategori tinggi.
3. Tingkat kecemasan menghadapi ujian skripsi termasuk dalam kategori sedang.
4. Sumbangan afektif *self-efficacy* sebesar 14,97% dan masih terdapat 85,03% sisanya dipengaruhi variabel lain yang dapat mempengaruhi variabel kecemasan menghadapi ujian skripsi diluar variabel *self-efficacy*.

## **b. Saran**

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi, untuk bahan masukan, pertimbangan, informasi tambahan bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian sejenis dan diharapkan dapat mengungkap lebih dalam lagi mengenai kecemasan menghadapi ujian skripsi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. 2007. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Terjemahan: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga.
- Richdayanti, R. F. 2003. *Asertivitas seksual pada istri yang tidak bekerja ditinjau dari selfefficacy dan religiusitas. Skripsi*. Semarang : fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Safaria. 2009. *Manajemen Emosi*. PT. Bumi Aksara.

Sari, E.D., & Kuncoro, J. 2006. Kecemasan dalam Menghadapi Masa Pensiun ditinjau dari Dukungan Sosial pada PT Semen Gresik (Persero) Tbk. *Jurnal Psikologi Proyeksi*. 1 (1), 37-45.

Santrock, J.W, 2007. Psikologi Pendidikan (Alih Bahasa : Tri Wibowo B.S). Jakarta : Kencana.

Wisudaningtyas, A. 2012. Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau dari *Self Efficacy* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal Psikologi* (2) (2012).